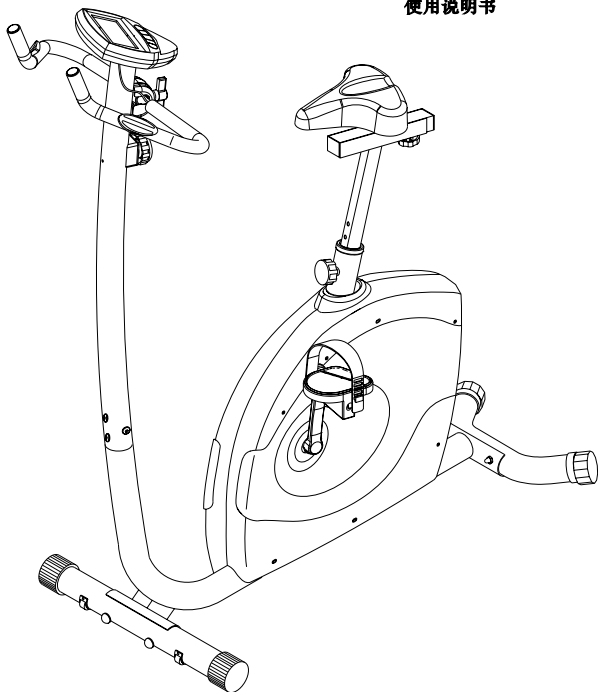
VM 630

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书

DOMYOS

64
45
49
51
53
52
54
10
44
65
39
38
68
37R
57
55
48
66
58
67
59R
37L
62
47
4
63
59L
46
56
5
40
41
1
16R
15R
12
8
14
3
24
11
6
28
30
29
32
31
11
12
36
13
27
26
35
60
18
28
61
33
19
34
13
9
12
17
11
15L
20
2
22
6
21
7
23
16L
25
42
43

1

1
3
A
A
2

2

10
68
66
67
4
45
10
C
1
41

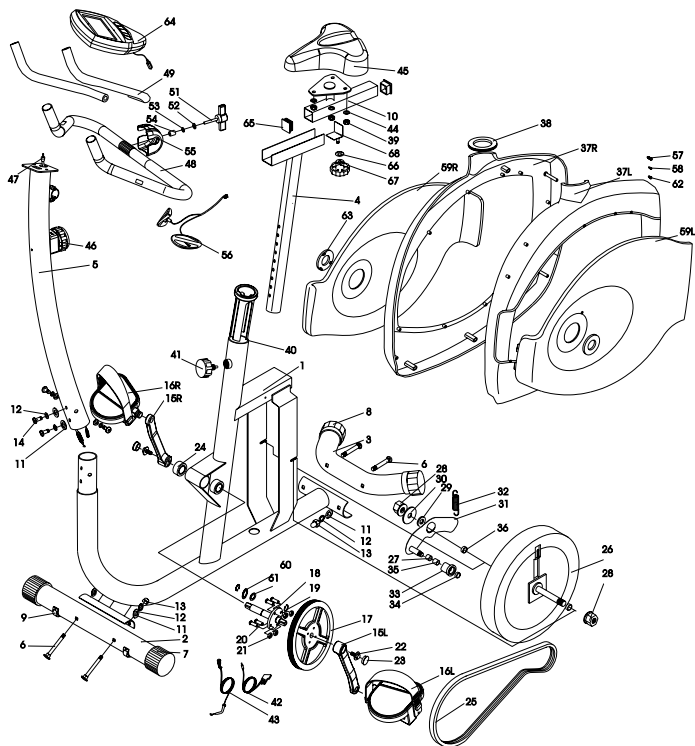
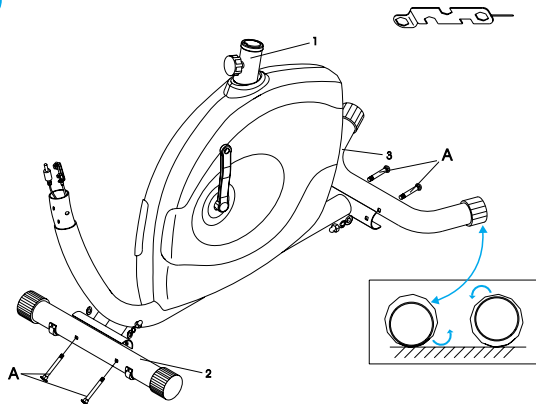
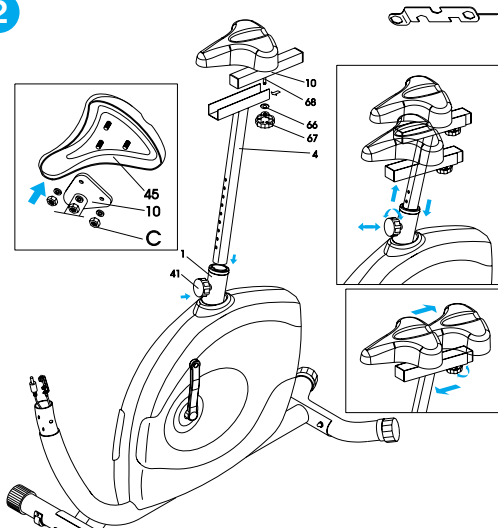
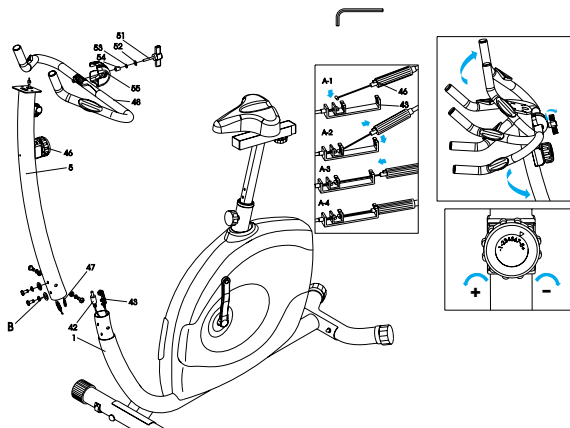
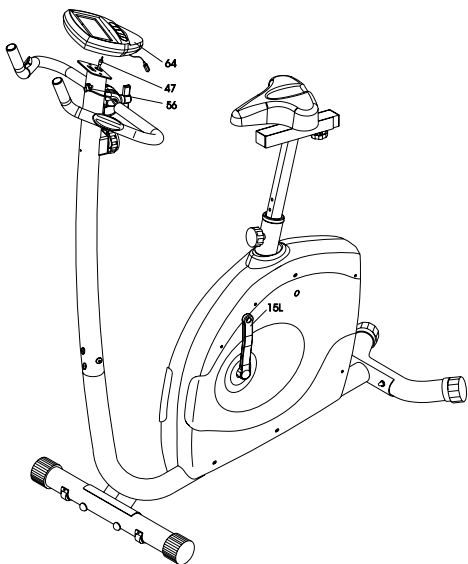
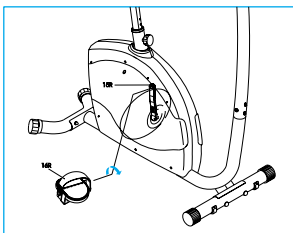
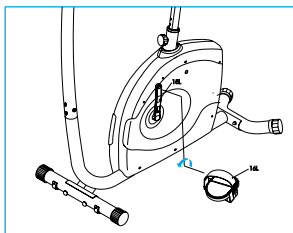
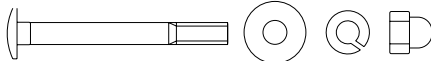
3

51
53 52
54
55
48
46
5
47
43
B
42
1

A-1
46
43
A-2
A-3
A-4

-1-2-3-4-5-6-7-8+
+
-

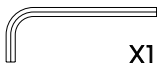
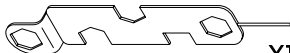
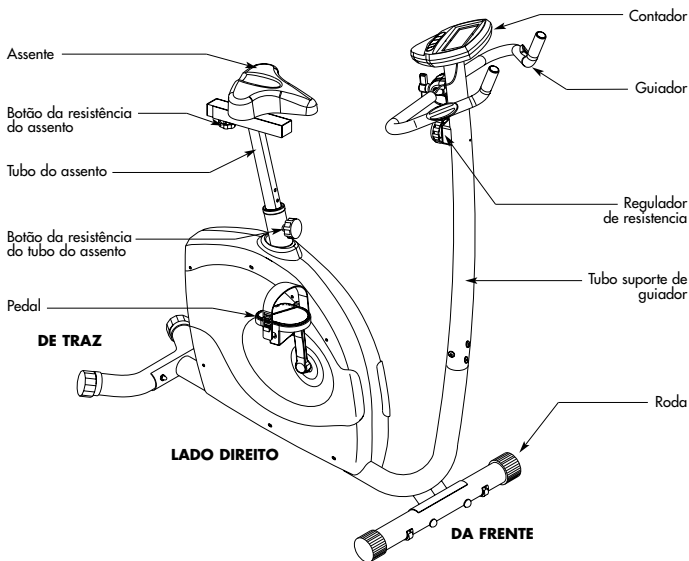
4

64
47
56
15L

(A) X4 TRCC M8X75

(B) X4 CHC M8X15

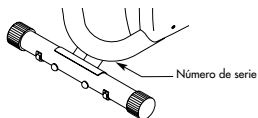
(C) X3 M8

X1

X1

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas.
Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS.
Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS.
Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.fr.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

Modelo N°: __________________

N° de série: __________________

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.

Número de serie

AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

APRESENTAÇÃO

A VM630 é uma bicicleta de manutenção da nova geração.
Esta bicicleta coloca-o(a) numa posição anatómica, com as costas direitas e os braços numa posição repousante.
Este produto está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto de pedalagem sem altos e baixos.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. 1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias, americanas e chinesas, relativas aos produtos de Fitness, para uma utilização doméstica e não terapêutica. (EN-957-1 et 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498)

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A DOMYOS rejeita toda e qualquer responsabilidade relativa a reclamações por lesões ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo na origem a utilização ou a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa (válido apenas para o território dos Estados Unidos da América).

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho …)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua VM630.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Dado que vários factores podem afectar a precisão de leitura, o sensor de pulsações e o instrumento de medição de gorduras corporais não constituem equipamentos médicos. O sensor de pulsações destina-se apenas a ajudá-lo(a) a determinar a tendência geral da sua frequência cardíaca. Da mesma forma, o instrumento de medição de gorduras corporais destina-se apenas a ajudá-lo(a) durante o seu exercício a determinar a tendência geral da taxa de gorduras corporais.

21. Os portadores de estimuladores cardíacos, desfibriladores ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidos de que usam o sensor de pulsações e o instrumento de medição de gorduras corporais ao seu próprio risco e perigo. Antes da primeira utilização, é recomendado um exercício de teste sob o controlo de um médico.

22. É desaconselhada a utilização do sensor de pulsações e do instrumento de medição de gorduras corporais por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de apartamento deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

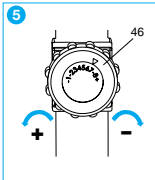
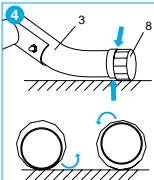
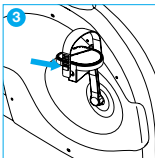
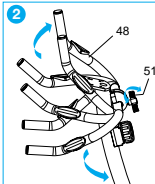
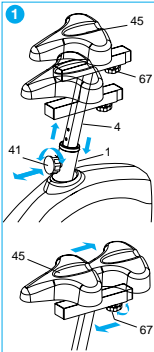
26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

AVISO

Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização. A DECATHLON declina toda e qualquer responsabilidade por qualquer lesão corporal ou dano infligido em bens resultantes da utilização deste produto.

As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta para proceder a qualquer regulação (selim, guiador).

1 COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO SELIM

Para um exercício eficaz, o selim deve ficar colocado numa boa altura. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos no momento em que os pedais ficarem na posição mais baixa. Para ajustar o selim (45), segure-o e desaparafuse o botão (41) no tubo do selim. Alinhe um dos orifícios do tubo porta-selim (4) com o do tubo do selim (1). Volte a instalar o botão (41) e aperte-o.

É, igualmente, possível ajustar a posição horizontal do selim. Segurando sempre no selim (45), desaperte o manípulo (67), ajuste a posição do selim e volte a apertar a fundo o manípulo de fixação do selim (67).

ATENÇÃO:

- Certifique-se de que o botão foi novamente colocado no lugar no tubo do selim e aperte-o a fundo.
- Nunca ultrapasse a altura máxima do selim.
- Nunca se sente sobre o selim se o manípulo de fixação não estiver correctamente apertado.

2 COMO AJUSTAR O GUIADOR

Para ajustar o guiador (48), desaperte o manípulo (51) e volte a apertá-lo quando o guiador estiver na posição adequada.

3 COMO AJUSTAR A CORRENTE DOS PEDAIS

Para ajustar a corrente dos pedais, desaperte primeiro o sistema de bloqueio sob o pedal, ajuste a corrente para a posição desejada e volte a apertar a fixação.

4 NIVELAÇÃO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode uma das ponteiras da extremidade (8) em plástico do pé de suporte traseiro (3) ou as duas até à supressão da instabilidade.

5 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

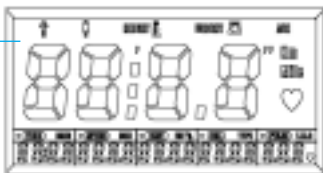
O sistema de travagem e a resistência estão acoplados à velocidade de pedalagem.

A regulação da resistência é efectuada com o auxílio do manípulo indexado (46) de 1 a 8.

A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada.

Pode fazer variar a resistência ao pedalar.

CONTADOR VM630

ECRÃ COMPLETO DE CRISTAIS LÍQUIDOS

EXPLICAÇÃO DAS TECLAS

"ENTER/RESET":
1. Permite seleccionar a função, cujo valor deseja pré-regular. Sexo - Altura - Peso - Idade - Tempo - Distância - Calorias – Pulsações
2. Prima esta tecla para aceder ao modo "regulação".
3. Prima esta tecla para confirmar os valores de regulação.
4. Para a reposição a zero de todos os valores, mantenha premida esta tecla durante 2 segundos.
5. Se mantiver esta tecla premida durante 5 segundos, a visualização e a função ficam em segundo plano para o registo dos seus dados pessoais para a medição das gorduras corporais.

"PULSE RECOVERY" (RESTABELECIMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA):
Prima esta tecla para aceder à detecção da sua frequência cardíaca.

"MEASURE" (MEDIÇÃO):
Prima esta tecla para medir as suas gorduras corporais. Para que esta função fique operacional, deve registar previamente os seus dados pessoais.

"UP" :
1. Esta tecla permite aumentar o valor das seguintes funções: Sexo - Altura - Peso - Idade - Tempo - Distância - Calorias - Pulsações
2. Durante o exercício, permite seleccionar uma das seguintes funções para visualização no ecrã principal: Varrimento - Tempo - Velocidade - Distância - Calorias - Pulsações

"DOWN" :
1. Esta tecla permite reduzir o valor de regulação das seguintes funções: Sexo - Altura - Peso - Idade - Tempo - Distância - Calorias - Pulsações

2. Durante o exercício, permite seleccionar uma das seguintes funções para visualização no ecrã principal: Varrimento - Pulsações - Calorias – Distância – Velocidade - Tempo

FUNÇÕES E UTILIZAÇÕES

ACTIVAÇÃO E PARAGEM AUTOMÁTICAS:
A visualização é automaticamente activada a partir da colocação em movimento da máquina. Se suspender o exercício durante mais de 4 minutos, a visualização pára e todos os valores serão repostos a zero.

"SCAN" (VARRIMENTO):
Prima a tecla "UP" ou "DOWN" até o item "SCAN" ficar intermitente no ecrã. As seguintes funções desfilarão umas após as outras, cada uma permanecendo durante 5 segundos no ecrã principal: Tempo - Velocidade - Distância - Calorias - Pulsações

"TIME" (TEMPO):
Prima a tecla "UP" ou "DOWN" até à visualização da função TEMPS no ecrã principal. Para seleccionar esta função, prima primeiro a tecla "ENTER/RESET", e para o registo, prima a tecla "UP" ou "DOWN" até à obtenção do valor desejado.
- Contagem par incréments : Sem pré-regulação do tempo, o ecrã apresenta o tempo por incrementos de 00:00~99:59 minutos.
- Contagem decrescente: Se o tempo de exercício tiver sido pré-regulado para uma duração de 1:00~99:00 minutos, a contagem decrescente no ecrã efectua-se a partir do valor registado. Quando este valor for atingido, é escutado um sinal sonoro.

"SPEED" (VELOCIDADE):
Prima a tecla "UP" ou "DOWN" até a função "SPEED" ser visualizada no ecrã. A velocidade actual é apresentada no ecrã principal de 0.00 ~ 99.9 km/h (ou milhas/h para os produtos vendidos nos EUA).

DIST (DISTNCIA):

Prima a tecla "UP" ou "DOWN" até "DIST" surgir no ecrã. O ecrã indica por acumulo a distância dos trajectos percorridos. Para seleccionar a função DISTNCIA, prima primeiro a tecla "ENTER/RESET" e de seguida, para o registo, prima as teclas "UP" ou "DOWN" até à obtenção do valor desejado.

- Contagem par incréments: Sem pré-regulação, o ecrã indica a contagem por incrementos de 0.1~999.9 km (ou milhas para os produtos vendidos nos EUA).
- Contagem decrescente: Se a distância a percorrer durante o exercício tiver sido pré-regulada para 1.0~999.0 km (ou milhas), a contagem decrescente efectua-se a partir do valor pré-regulado. Quando este valor é atingido, é escutado um sinal sonoro.

"CAL" (CALORIAS):

Prima a tecla "UP" ou "DOWN" até "CAL" surgir no ecrã. O ecrã indica por acumulo as calorias queimadas. Se desejar pré-regular as calorias a queimar, prima primeiro a tecla "ENTER/RESET" para seleccionar a função "CAL". A seguir, prima a tecla "UP" ou "DOWN" até obter o valor desejado.

- Contagem par incréments: Sem pré-regulação das calorias, a contagem visualizada efectua-se de 0.1~999.0 calorias.
- Contagem decrescente: Se as calorias a queimar durante o exercício tiverem sido pré-reguladas de 1.0~999.0, a contagem decrescente efectua-se a partir do valor registado. Quando este valor é atingido, é escutado um sinal sonoro.

Atenção: trata-se de uma estimativa e não deverá, em caso algum, ser tida em conta a título médico.

"PULSE" (Frequência cardíaca alvo):

Prima a tecla "UP" ou "DOWN" até "PULSE" surgir no ecrã. A frequência cardíaca é indicada pelo número de pulsações por minuto. Se deseja pré-regular o número de pulsações, prima primeiro sobre a tecla "ENTER/RESET" para seleccionar a função "T.H.R." (frequência cardíaca alvo) e de seguida sobre a tecla "UP" ou "DOWN" até obter o valor desejado.

Valor limite da frequência cardíaca:

Se regular o limite da sua frequência cardíaca para um valor entre 60 a 220, os batimentos do seu coração serão medidos. Quando o valor pré-regulado for atingido, o ecrã ficará intermitente até ao momento em que o número de batimentos do seu coração for inferior ao valor pré-registado.

Se colocar as palmas das suas duas mãos sobre as superfícies de contacto previstas para o efeito, a sua frequência cardíaca é indicada em número de batimentos por minuto (BPM) no ecrã de cristais líquidos.

OBSERVAÇÕES :

1. Se nenhuma pulsação for captada durante 16 segundos, o ecrã indicará “P”. Trata-se de um dispositivo de poupança de energia. Para activar a função "PULSE", basta premir sobre as teclas "UP" e "DOWN".

Atenção: trata-se de uma estimativa e não deverá, em caso algum, ser tida em conta a título médico.

RESTABELECIMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA:

Trata-se de uma função de verificação da frequência cardíaca no momento em que interrompe o exercício, numa escala de F1.0 a F6.0, por incrementos de 0,1, em que F1.0 corresponde ao melhor restabelecimento e F6.0 corresponde ao menos bom. Esta função permitir-lhe-á conhecer a sua capacidade de recuperação da sua frequência cardíaca normal e melhorar a recuperação durante o exercício. Para obter uma taxa correcta, deve testar esta função da seguinte forma: pare a sua sessão de exercícios e prima a tecla "RECOVERY". Após ter premido esta tecla, aplique o detector da frequência cardíaca de forma adequada. Este teste dura 1 minuto e o resultado é visualizado no ecrã. Para suspender este modo, prima novamente sobre a tecla "PULSE RECOVERY".

MEDIÇÃO DAS GORDURAS CORPORAIS (Índice de massa corporal):

Ao acender o ecrã ou ao premir a tecla "ENTER/RESET" durante 6 segundos, o ecrã passará à função "BODY FAT MEASUREMENT". Antes de premir esta tecla "MEASURE" para medir as suas gorduras corporais, deve inserir os seus dados pessoais no computador. Seleccione os dados pessoais e, para registá-los, prima a tecla "UP" ou "DOWN". De seguida, prima a tecla "MEASURE" e coloque as palmas das suas mãos sobre as superfícies de contacto. A sua taxa de gorduras corporais é visualizada no ecrã de cristais líquidos. Na falta do registo dos seus dados pessoais, os valores por defeito são indicados a seguir. Os dados pessoais não serão tidos em conta se o ecrã for apagado ou se for reposto a zero.

Valores por defeito:

SEXO: masculino, ALTURA: 175 cm, PESO: 70 kg, IDADE: 30 anos.

A. Tipos de corpos: Existem 9 tipos de corpos, classificados em função da percentagem de gorduras calculada. O tipo 1 corresponde ao super desportivo e o tipo 2 ao desportista ideal. O tipo 3 é uma pessoa ultra-magra e o tipo 4 uma pessoa desportiva. O tipo 5 corresponde a uma saúde ideal e o tipo 6 a uma pessoa magra. O tipo 7 é demasiado forte, o tipo 8 é uma pessoa verdadeiramente forte e o tipo 9 indica uma pessoa obesa.
B. BMR: Taxa metabólica basal. O computador calcula o seu valor pessoal a partir dos dados: sexo, altura, peso e idade. O ecrã indica um valor de 1 ~ 9999 kcal.
C. BMI: Índice de massa corporal. O computador calcula o seu valor pessoal a partir dos dados: altura e peso. O ecrã indica um valor de 1.0 ~ 99.9.
D. "FAT%" (TAXA DE GORDURAS CORPORAIS): O computador calcula o seu valor pessoal a partir dos dados: sexo, altura, peso e idade. A sua taxa de gorduras corporais pessoal é indicada no ecrã de 5 ~ 50%.

Atenção: trata-se de uma estimativa e não deverá, em caso algum, ser tida em conta a título médico.

MUDANÇA DAS PILHAS

1. Insira no compartimento na parte de trás do ecrã 2 pilhas de tipo AA ou UM-3.
2. Certifique-se de que as pilhas estão correctamente fixadas e posicionadas e que estão em contacto com as molas.
3. Se o ecrã estiver vazio ou se a visualização for apenas parcial, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e volte a instalá-las no compartimento.
4. Se retirar as pilhas, os valores de todas as funções são repostos a zero.
5. Antes de deitar fora o seu aparelho, retire as pilhas e deposite-as num ponto de reciclagem previsto para o efeito.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
A bicicleta de apartamento permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício os músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício.
Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma.
Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.

O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.

Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa. Esta garantia aplica-se apenas ao primeiro comprador.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.
Para reparar o produto, entregue-o numa loja DECATHLON.
Todos os produtos relativamente aos quais a garantia é utilizada devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, em porte pago, acompanhados da respectiva prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não acordados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

Esta garantia confere-lhe direitos particulares reconhecidos pela lei. É, igualmente, possível ter direitos que variam mais ou menos de uma província para a outra, especificados pelo vendedor do seu equipamento

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

CARDIO - TRAINING

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular.
Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos.
O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado.
É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispens·vel para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrônica, veja como fazer:
Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:
- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatôria para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. ... um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.

2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.
- Trabalho anaerôbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aerôbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

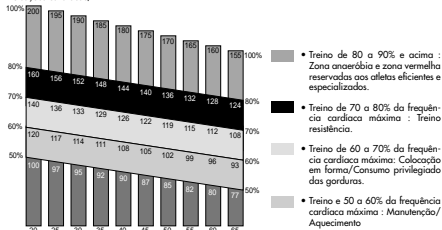
C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as câibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício

- Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/ Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.